**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 30
«24» мая 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ ДО ЦПС
Давыдов Д.Г.
Приказ от 24 мая 2021 г.
№ 01-04-108*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Цветинская Виктория Сергеевна

Красноярск

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно – спортивная

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

В "Великой дидактике" Я.А. Каменский писал: "человек должен учиться, чтобы стать тем, кем он должен быть". Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования.

Реализация системы деятельности в области физического воспитания учащихся, ее характер и масштабность требуют значительного времени. На ближайшие годы первостепенным является совершенствование действующих форм школьной физической культуры, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программу компонентов. Конечным результатом влияния физической культуры на всем протяжении обучения, развития и воспитания учащихся с 1-го по 11 класс должен быть "физически совершенный" человек.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

Программа направлена на формирование правильного отношения к занятиям физкультурой и здоровье ориентированного образа жизни

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осу-

ществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Локальные акты МАОУ ДО ЦПС.

Новизна и актуальность

Новизна заключается в разработке модели здоровьесформирующего образовательного пространства, предусматривающего создание системы работы на основе дифференцированного подхода к организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей, содействующей формированию здоровьесориентированного образа жизни участников образовательного процесса.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей - охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности образовательных учреждений.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Многочисленными работами продемонстрировано, что рациональное построение тренировочного процесса приводит к улучшению сопротивляемости юного организма инфекционным и простудным заболеваниям, снижает их количество и продолжительность, уменьшает возможность осложнений.

Отличительные особенности

Данная программа отличается тем, что в нее включены фитнес-технологии; наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по аэробике, а так же упражнения с элементами стретчинга. Проводятся дополнительные комплексы суставной гимнастики.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 12 лет. У детей 7-12 лет наступают некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом

определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. Мальчики все больше отличаются от девочек по типу роста, созревания и по формированию характерного для них телосложения. В этот период развиваются такие двигательные качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость. Налаживается сочетание различных моторных реакций между собой. Хорошо дифференцируются и воспроизводятся мышечные усилия. Совершенствование гибкости, начинающееся в дошкольном и младшем школьном возрасте, продолжается в среднем школьном возрасте. Гибкость подростков тем выше, чем больше длина частей тела.

Период от 10 лет характеризуется достижением максимального развития большинства физических качеств - гибкости, быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых возможностей, а также большими изменениями выносливости.

В возрасте 11 лет имеется наибольший прирост прыгучести, резкости ударов и бросков.

Показано, что у 12-летних детей занимающихся физической культурой в системе объем быстрых и мощных мышечных волокон в составе скелетных мышц достоверно превышает этот показатель у не занимающихся подростков (59% против 51 %).

Систематические занятия физическими упражнениями вызывают значительные изменения строения и функций организма, повышают его функциональные возможности и способствуют развитию физических качеств юных спортсменов.

Систематические тренировки оказывают неоднозначное влияние на темпы роста и развития организма детей.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 108 часов и реализуется в течение одного учебного года.

Формы обучения

Форма обучения: очная

Режим занятий

Общая недельная нагрузка составляет 3 часа. Учащиеся посещают занятия согласно установленному расписанию два раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа с перерывом в 10 минут. Продолжительность второго занятия 1 академический час. Один академический час равен 45 мин.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучить техническим и тактическим приёмам спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитывать привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительных:

- Расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепить здоровье, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитывать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создать представление об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучить основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Учебный план

	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	22	1	21	тестирование
2	Раздел 2. Спортивные игры	40	1	39	тестирование
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	14	1	13	тестирование
4	Раздел 4. Гимнастика	12	1	11	тестирование
5	Раздел 5. Легкая атлетика	20	1	19	тестирование
	Итого	108	5	103	

Содержание учебного плана программы

1 Легкая атлетика (22 часа).

Теория (1 час). Правила поведения и техники безопасности на

занятиях легкой атлетикой, предупреждение травматизма; понятия о физической культуре личности; основы медицинских знаний необходимые для систематически тренирующихся детей.

Практика (21 час). Включает в себя бег на различные дистанции(30 м,60м, 400м, равномерный медленный бег, бег с препятствиями, интервальный бег), прыжки (в высоту, в длину с места, в длину с разбега), метание мяча (в горизонтальную и вертикальную цель, из разных положений).

Форма контроля: тестирование

2. Спортивные игры (40 часов).

Теория(1 час). Правила поведения и техники безопасности на занятиях спортивных игр, предупреждение травматизма.

Практика (39 часов). Включает в себя основы занятий по спортивным и подвижным играм (волейбол, пионербол, баскетбол).

Форма контроля (1ч): тестирование

3.Лыжная подготовка (14 часов).

Теория (1 час). Включает в себя правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке, предупреждение травматизма; понятия о физической культуре личности;

Практика (13 ч). Включает в себя различные способы передвижения на лыжах (Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах, Одновременный одношажный ход на лыжах, Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах, Подъем на склон «елочкой», «полу елочкой», Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах, Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»).

Форма контроля: тестирование

4. Гимнастика (12 часов)

Теория (1 час). Включает в себя правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке, предупреждение травматизма; понятия о физической культуре личности

Практика (11 часов). Включает в себя упражнения на развитие гибкости, различные вариации « Висов», упражнения на перекладине и гимнастической лестнице

Форма контроля: тестирование.

5. Легкая атлетика (20 часов).

Теория (1 час). Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Техники высокого старта. Техники метания малого мяча Гигиена. Предупреждение травм. Первая помощь.

Практика (19 часов). Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры: Белые медведи», «Космонавты». Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Пустое место». Бег 30 метров, 60 метров с высокого старта, бег с ускорениями, равномерный бег. Подвижные игры: «Вызов номеров», Хитрая

лиса». Техника выполнения прыжка в длину с места Подвижные игры: «К своим флажкам», «Зайцы в огороде». Техника выполнения Прыжка с поворотом на 180 гр. п/и «Прыгающие воробушки», «Удочка».

Форма контроля: тестирование. Промежуточная аттестация.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражают сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности:

- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД). Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- характеризует явления (действия и поступки), дает им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находит ошибки при выполнении учебных заданий, отбирает способы их исправления;
- общается и взаимодействует со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организует самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирует собственную деятельность, распределяет нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда, находит возможности и способы их улучшения;
- видит красоту движений, выделяет и обосновывает эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивает красоту телосложения и осанки, сравнивает их с эталонными образцами;

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы:

- знает содержание программы;

- представляет занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывает и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращается с инвентарем и оборудованием, соблюдает требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывает и проводит занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирает для них физические упражнения и выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризует физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулирует ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействует со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объясняет правила (технику) выполнения двигательных действий, анализирует и находит ошибки, эффективно их исправляет;
- подает строевые команды, ведет подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находит отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделяет отличительные признаки и элементы;
- выполняет акробатические и гимнастические комбинации;
- выполняет технические действия из базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;

Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Промежуточная аттестация обучающихся
1 год	сентябрь	май	36	3	108	декабрь, май

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Спортивная площадка;
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Кегли или городки;

Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с корзинами;
Секундомер;
Маты;
Ракетки;
Обручи;
Лыжи.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования имеющим опыт работы в организации обучения в спортивной направленности – 6 лет. Образование – учитель безопасности жизнедеятельности и педагог по физической культуре. Квалификационная категория - первая.

Формы аттестации и оценочные материалы

Система отслеживания результатов освоения программы. Педагог дополнительного образования осуществляет персонифицированный учет результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль обучающихся организуется педагогом по каждой изученной теме. Содержание материала текущего контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала. Форма контроля указывается в итоговом занятии по теме в разделе «Содержание программы».

Промежуточная аттестация - это установление уровня освоения отдельной части объема образовательной программы.

Промежуточная аттестация осуществляется:

- по итогам первого полугодия в декабре (конкретная дата указывается в рабочей программе согласно приказа администрации);

- по завершении изучения всего объема дополнительной общеобразовательной программы (форма проведения промежуточной аттестации указывается в итоговом занятии завершающем обучение по программе в разделе «Содержание программы»).

Фиксация результатов освоения образовательной программы

Фиксация результатов осуществляется персонифицировано в карте результативности освоения программного материала.

Промежуточная аттестация оценивается и фиксируется по уровням:

- низкий уровень – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях;
- средний уровень – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- высокий уровень – программный материал усвоен обучающимся полностью, обучающийся имеет высокие достижения

Методические материалы

Образовательный процесс по программе основывается на педагогических принципах:

1. сознательности и активности;
2. наглядности;
3. доступности;
4. систематичности;
5. динамичности;
6. оздоровительной направленности.

Основная форма организации занятий – групповая.

Методы обучения:

- словесные: рассказ; объяснение, беседа;
- наглядные - показ физических упражнений непосредственно учителем;
- практические – игровые ситуации, с помощью которых закрепляются, познаются основы и проверяются знания и умения выполнять физические упражнения

Игровые технологии, применяемые в программе, дают возможность включиться ребенку в практическую деятельность, в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение опыта двигательных навыков. В систему игр входят такие группы как: обучающие, познавательные, воспитательные, развивающие, профориентационные и психологические. Использование разнообразных методов обучения позволяют сделать образовательный процесс более целенаправленным и учитывающим разный уровень подготовленности детей, их индивидуальные способности и интересы.

Основной формой образовательного процесса является учебное занятие. В процессе обучения используются разнообразные формы занятий: беседа, конкурсы, игры и т.д. Большое внимание уделяется практической работе.

Использование разнообразных методов обучения позволяют сделать образовательный процесс более целенаправленным и учитывающим разный уровень подготовленности детей, их индивидуальные способности и интересы. Методы в обучения: практический (основной); наглядный (показ физических упражнений); словесный (как ведущий - инструктаж, беседа,

разъяснения).

В воспитании (по Г.И.Щукиной) - методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, этическая беседа, пример); методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, упражнения); методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

Для успешного достижения программы применяются элементы технологий:

проблемного обучения – используя поисковый метод, педагог ставит задачу, решение которой обучающиеся должны найти;

развивающего обучения – применяется метод вовлечения в различные виды деятельности: проведение разминок, показ отдельных видов упражнений и т.д.

дифференцированного обучения – применяется метод индивидуального обучения;

активного обучения – используется принцип активности: для стимуляции творческой деятельности ребят используются такие формы обучения, как соревнования, занятия с использованием ИКТ;

игрового обучения – для закрепления изученного материала используются игровые методы (подвижные игры).

Характеристика уровней оценивания выполнения упражнений:

«высокий» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок

«средний» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«средний» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«низкий» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Структура построения занятия:

1.Подготовительная часть – разминка (подготовка организма к выполнению определенных упражнений);

2.Основная часть – решение основных задач урока;

3.Заключительная часть – направлена на восстановление организма.

Список литературы

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2016.

2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. (Б-ка учителя начальной школы).

3. Гришов В.И. Детские подвижные игры. Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2017.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2016.

5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2017.

6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2016

7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2015.